



# PROTÉJASE A SÍ MISMO Y A SU FAMILIA DE LA GRIPE

Es muy fácil prevenir la gripe y otras enfermedades respiratorias.

Vacúnese contra la gripe, aun cuando tenga que hacerlo en diciembre o más tarde.

Estos son otros pasos más que puede tomar para prevenir la propagación de la gripe:

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo antes de toser o estornudar.
- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.

- Si está enfermo, quédese en casa y evite el contacto con otras personas.

Nunca es demasiado tarde para que usted y su familia se protejan de la gripe.

Para mayor información sobre la prevención de la gripe, visite [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) y haga clic en "Flu News".





# TODAVÍA ESTÁ A TIEMPO PARA VACUNARSE CONTRA LA GRIPE.

La vacuna contra la gripe está disponible y usted todavía está a tiempo para vacunarse.

- En el estado de Washington, la temporada alta de la gripe ocurre habitualmente en febrero o marzo.
- Todavía en enero o más adelante las vacunas contra la gripe son eficaces.

Para mayor información sobre la prevención de la gripe, visite [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) y haga clic en “Flu News”.

